


يوميّات الطفل المسلم



أموري الشخصية

الدكتور
محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف
لجنة التأليف في دار الحافظ

عاصِم : إِذَا عَطَسْتُ حَوَّلْتُ وَجْهِي عَنِ النَّاسِ ، وَقُلْتُ : « الحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ العالَمِين ».



نادِر : أُحافِظُ عَلى نَظافَةِ جِسْمِي ،
فَأَغْتَسِلُ عَلى الأَقَلِّ مَرَّةً كُلَّ أُسْبُوعٍ ،
وَخاصَّةً يَوْمَ الجُمُعَةِ..



عاصِم : أَتَعَهَّدُ شَعْرِي بالتَّنْظِيفِ وَالتَّمْشِيطِ ، وَأَقُصُّهُ كُلَّمَا طالَ . .



نادِر : أَقُصُّ أَظافِرَ اليَدَيْنِ وَالرِّجْلَيْنِ كُلَّ أُسْبُوعٍ ، وَلا أَجْعَلُها مَكاناً لِتَجَمُّعِ الأَوْساخِ وَالجَراثِيمِ ..







عاصِم : لا أَسْتَعْمِلُ الهاتِفَ لِلتَّسْلِيَةِ.. وَلا لِإزْعَاجِ الآخَرِينَ ، إِنَّما أَسْتَعْمِلُهُ لِلأُمُورِ الضَّرُورِيَّةِ ..



نادِر : إذا نَظَرْتُ في المِرْآةِ قُلْتُ : « الحَمْدُ لِلَّهِ ، اللَّهُمَّ كَمَا حَسَّنْتَ خَلْقِي فَحَسِّنْ خُلُقِي ».





عاصِم : أُعَوِّدُ نَفْسِي عَلى تَقْدِيمِ اليَمِينِ في كُلِّ مَا هُوَ حَسَنٌ كَالتَّحِيَّةِ ، وَالأَكْلِ وَالشُّرْبِ .



نادِر : أَتَقَبَّلُ النَّصِيحَةَ مِنَ الآخَر ، وَأَقُولُ لَهُ :
« جَزَاكَ اللهُ عَنِّي كُلَّ خَيْر » ..





عاصم : أُحافظُ عَلى الأعْمالِ الصّالحَةِ ، كَتِلاوَةِ القُرْآنِ ، والأذْكَارِ ، وَالصِّيامِ..





عاصِم : أُمارِسُ بَعْضَ
أَلْوانِ الرِّياضَةِ ، شَرِيطَةَ
أَنْ لا أُزْعِجَ الآخَرِينَ .



نادِر : أَضَعُ يَدِي عَلى فَمِي
أَثْنَاءَ التَّثَاؤُبِ ، ثُمَّ أَقُولُ :
أَسْتَغْفِرُ اللهَ العَظِيم .









تعلمنا .. معاً



أنْ أُحافِظَ عَلى نَظافَةِ جِسْمي ، وأسْناني ، وغُرْفَتي .



أنْ أقُصَّ شَعْري ، وأظافِري ، وأهْتَمَّ بِنَظافَةِ ثِيابي .



أنْ أسْـتَعْمِلَ الهاتِفَ للحاجَةِ الضَّرورِيَّةِ فَقَطْ ، ولا أتَّخِذُهُ تَسْـلِيَةً .



أنْ أدْعوَ بِدُعاءِ النَّبِيِّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَـلَّمَ كُلَّما نَظَرْتَ في المِرآةِ ، وكُلَّما عَطَسْتَ .



أنْ أقَدِّمَ اليَمينَ في كُلِّ ما هُوَ حَسَنٌ .



أنْ أقْبَلَ النَّصيحَةَ ، ولا أغْضَبُ إذا نَصَحَني أحَدُهُم .

صديقي .. احذر





احْذَرْ أنْ تَعْطِسَ في وَجْهِ أحَدٍ ، ثُمَّ احمَدِ اللهَ بَعْدَها .



احْذَرْ مِنَ الغَضَبِ مِنْ نَصيحَةِ الآخَرينَ .



احْذَرْ مِنْ إزْعاجِ الآخَرينَ إذا كُنْتَ تُمارِسُ هُواياتِكَ .



احْذَرْ مِنَ العُجْبِ ، والتَّكَبُّرِ فَهُما يُسيئانِ لَكَ .



احْذَرْ مِنْ تَرْكِ القِراءَةِ ، ولا سِيَّما قِراءَةِ القُرآنِ .



احْذَرْ مِنَ العَبَثِ بأشْياءِ الآخَرينَ دونَ إذْنِهِم .

صديقي .. أقترح عليك





أنْ تَغْتَسِلَ كُلَّ أُسْبوعٍ مَرَّةً أو أكْثَرَ مِنْ ذلِكَ ، دونَ أنْ تُسْرِفَ بالماء .



أنْ تَسْتَعْمِلَ السِّواكَ في تَنْظيفِ أسْنانِكَ إلى جانب فرْشاة الأسْنان .



أنْ تَقْرَأَ مِنَ القُرْآنِ كُلَّ يَوْمٍ ، حَسْبَ اسْتِطاعَتِكَ .



أنْ تُمارِسَ الرِّياضَةَ دونَ أنْ تُؤذيَ نَفْسَكَ ، أوِ الآخَرينَ .



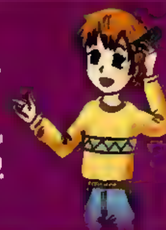
أنْ أضَعَ بَرْنامَجاً لِدِراسَتي وهُواياتي .



أنْ أشاوِرَ والِدَيَّ ، وأسْتَمِعَ لِنَصيحَتِهِما .



أضف إلى معلوماتك



اسْتِخْدامُ فرشاةِ أسْنانٍ لإنْسانٍ مُصابٍ بِمَرَضٍ يُسَبّبُ انْتِقالَهُ إلى الشَّخْصِ الجَديدِ .



اسْتَخْدَمَ الهُنودُ القُدماءُ جُذوعَ شَجَرَةِ النّيم ، الّتي كانَتْ تُعْرَفُ بـ" صَيْدَلِيَّةِ القَرْيَةِ " .



أوَّلُ بَراءَةِ اخْتِراعٍ أُعْطِيَتْ لفُرْشاةِ أسْنانٍ كانَتْ في الوِلاياتِ المتَّحِدَةِ عام (١٨٥٧) .



يَنْصَحُ بَعْضُ أطِبّاءِ الأسْنانِ بتَغْييرِ الفُرْشاةِ كُلَّ ثَلاثَةِ أشْهُرٍ ، وذَلِكَ للحَدّ مِنِ انْتِشارِ مُسْتَعْمراتِ البكْتِيريا الفَمَويَّةِ عَلَيْها .





يوميّات الطفل المسلم



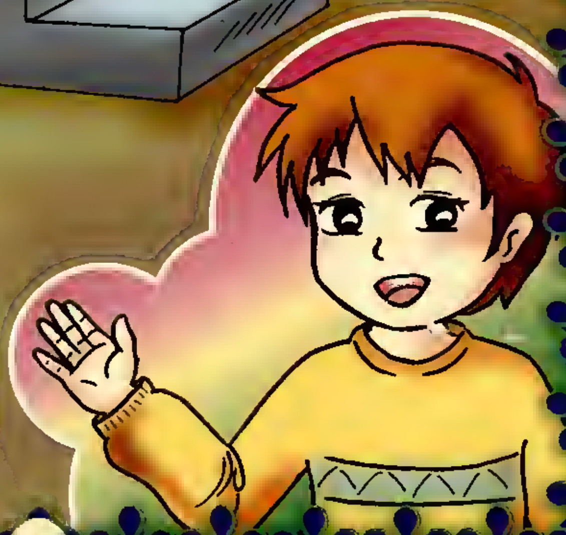
أموري البيتيّة

الدكتور
محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف
لجنة التأليف في دار الحافظ

عاصِم : عِندَما أَدْخُلُ إلى البَيْتِ أَذْكُرُ اللّهَ تَعالى ، وَأَقُولُ : بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيم .






فادي : وَأَنا أَدْعُو بِدُعاءِ رسُولِ اللّهِ صَلَّى اللّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : « بِاسْمِ اللّهِ وَلَجْنا ، وَبِاسْمِ اللّهِ خَرَجْنا ، وَعَلى اللّهِ رَبِّنا تَوَكَّلْنا » .

عاصِم : لا أَتَسَلَّلُ إلى البَيْتِ ، إِنَّما أَطْرُقُ البابَ وَأَسْتَأْذِنُ بِالدُّخولِ .






فادي : أُحافِظُ عَلى أَثاثِ البَيْتِ ،
وَمَرافِقِهِ ، وَأَحْرِصُ عَلى سَلامَتِهِ .


فادِي : أَهْتَمُّ بِنَظافَةِ البَيْتِ وَطهارَتِهِ ،
وَأُشارِكُ في خَدَماتِهِ .

عاصِم : لا أَرْفَعُ صَوْتَ المِذْياعِ أَوِ الرَّائِي (التِّلْفِزْيُون) ، وَخاصَّةً في أَوْقاتِ الرَّاحَةِ وَالنَّوْمِ ، وأَتَجَنَّبُ الصَّخَبَ في البَيْتِ ، وَلا أُزْعِجُ الأَهْلَ وَالجيرَان .









عاصِم : أَحْفَظُ أَسْرارَ
البَيْتِ ، وَلا أَتَحَدَّثُ بِها
أَمامَ النَّاس .



فادِي : أَحْمَدُ اللّهَ عَلى نِعْمَةِ البَيْتِ ،
وَأُرَدِّدُ قَوْلَ الرَّسُولِ صَلَّى اللّهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ :
« الحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفانِي وَآوانِي » .




فادي : أَنْتَبِهُ لِلسَّتْرِ والحَياءِ ، وَأَستَأْذِنُ قَبْلَ الدُّخولِ .. بِأَنْ أَطْرُقَ البابَ ثَلاثَ مَرّاتٍ ، فَإِنْ لَمْ يُؤْذَنْ لِي أَو لَمْ أَجِدْ أَحَداً فَإِنَّنِي أَرْجِعُ .

عاصِم : وَلا أَخْرُجُ مِنَ البَيْتِ إلَّا بَعْدَ أَنْ أُخْبِرَ أَهْلِي بِذَلِكَ ، ثُمَّ أَسْتَأْذِنُ وَأُسَلِّمُ .










فادي : وَأُرَدِّدُ دُعاءَ رَسُولِ اللّهِ صَلَّى اللّهُ عَلَيهِ
وَسَلَّمَ عِندَ الخُرُوجِ مِنَ البَيْتِ : « بِاسْمِ اللّهِ ،
تَوَكَّلْتُ عَلى اللّهِ ، وَلا حَوْلَ وَلا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّهِ » .



تعلمنا .. معاً



أن أقولُ عنْدَ دُخولي البَيْت : (بِسْمِ اللهِ الرَّحْمَنِ الرَّحيم باسْمِ اللهِ ولَجْنا وبِسْمِ اللهِ خَرَجْنا ، وعَلى اللهِ رَبِّنا تَوَكَّلْنا).



أنْ أطْرُقَ البابَ ، وأسْتَأذِنَ ، ولا أدْخُلَ خِلْسَةً .



أنْ أحْفَظَ أثاثَ البَيْتِ ، ولا أؤذي أحَداً .



أنْ أحْفَظَ أسْرارَ بَيْتي ، وأحْمَدَ اللهَ عَلى نِعْمَةِ البَيْتِ .



أنْ أقولَ عِنْدَ خُروجي مِنْ بَيْتي :
(باسْمِ اللهِ ، تَوَكَّلْتُ عَلى اللهِ ، ولا حَوْلَ ولا قُوَّةَ إلا باللهِ).

صديقي .. احذر





احْـــذرْ مِنَ الإسْرافِ في اسْتِعمالِ الكَهْرباءِ والماءِ ، فإنَّهُما نِعْمتان .



احْذَرْ مِن التَّواكُلِ في البَيْتِ ، في طَلباتِكَ الشَّخْصِيَّةِ .



احْذَرْ أنْ تَدْخُلَ بَيْتَكَ أوعَلى والِدَيْكَ دونَ اسْتِئْذانٍ .



احْذَرْ أنْ تُدْخِلَ إلى بَيْتِكَ مَنْ لا يَرْغَبُ بِهِ والِداكَ .



احْـــذَرْ مِنَ الابْتِعادِ فَـــتَراتٍ طَـــويلَةً عَنِ البَيْتِ .. والغِيابِ دونَ مَشورَةِ أهْلِكَ .



احْـــذَرْ أنْ تَعْتَزِلَ فَتراتٍ طَويلَةً وتَجْلِـــسَ وَحْدَكَ ، بَلْ شارِكْ أهْلَكَ حَياتَهُم .

صديقي .. أقترح عليك





تَعَوّدْ أنْ تُرَتّبَ أغْراضَكَ الشّخْصيّةَ الخاصّة بِك ، ولا تَنْتَظِرْ أحَداً حَتّى يُرَتّبَها لَكَ .



ساعِدْ أمّكَ في تَنْظيفِ البَيْتِ ، وتَرْتيبِ الأثاثِ .



لا تَجْلِسْ قَريباً مِنَ التّلفازِ ، ولا تَرْفَعْ صَوْتَه حَتّى لا تُؤْذي نَفْسَكَ والآخرينَ .



لا تَسْتَعْجِلْ طَعامَكَ ، و انْتَظِرْ حَتّى يَجْتَمِعَ أهلُكَ .



لا تَعْبَثْ بمنافِذِ الكَهْرباءِ ، ورَشّدِ اسْتِهْلاكَكَ لها ، ولا تَتْرُكْ صنابيرَ الماءِ مَفتوحَةً .



افْتَحِ البابَ وأغْلِقْهُ بِهدوءٍ ، واحْتَرِمِ الجالِسينَ ، ولا تَكْتُبْ عَلى الجُدرانِ .



أضف إلى معلوماتك



البَيْتُ الَّذي لا يَتَعَرَّضُ لأشِعَّةِ الشَّمْسِ باستمرارٍ أهْلُهُ عُرْضَةٌ للأمراضِ أكْثَرَ مِنَ الَّذي يَتَعَرَّضُ لَها .



البَيْتُ الواسِعُ يَجْلُبُ الانْشِراحَ لسُكّانِهِ ، والبَيْتُ الضَّيِّقُ يُؤَثِّرُ سَلبياً على الصِحَّةِ النَّفْسيَّةِ .



يَرى عُلَماءُ النَّفْسِ والأَطِبّاءُ أنَّ العُزْلَةَ في البَيْتِ وعَدَمَ الاخْتِلاطِ بالنّاسِ يُسَبِّبُ كآبَةً وأمْراضاً اجْتِماعِيَّةً مُسْتَعْصِيَةً .



التَّدْخينُ مُضِرٌّ بالصِّحَّةِ عامَّةً ، ويُورِثُ الأَمْراضَ ويَزْدادُ خَطَرُهُ في الغُرْفَةِ البَيْتِيَّةِ .





يوميّات الطفل المسلم



مع الوالدين

الدكتور
محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف
لجنة التأليف في دار الحافظ

عَاصِم : أَعْلَمُ أَنّ اللهَ أَوْصَى بِبِرِّ الوَالِدَينِ وَحُسْنِ صُحْبَتِهِما ، وَبِخِدْمَتِهِما وَطَاعَتِهِما، قَالَ تَعَالى : (وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيْراً) .



يَاسِر : وَكُلَّمَا دَخَلْتُ عَلَيْهِما، أَوْ خَرَجْتُ مِنْ عِندِهِما ، قُلْتُ بِمَحَبَّةٍ وأَدَبٍ : السَّلامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ ..




عَاصم : وَأَنا أُسَارِعُ لِقَضاءِ حَوَائِجِهِما ،
وَأُطيعُ أَمْرَهُما، وَأُنَفِّذُ وَصَايَاهُما،
وَلا أَعْتَرِضُ عَلى قَوْلِهِما.



يَاسِر : وَأَكُونُ مُؤَدَّباً مَعَهُما ،
فَلا أَرْفَعُ صَوْتِي فَوْقَ صَوْتِهِما ،
وَلا أُعَانِدُهُما ، وَلا أُقَاطِعُهُما في كَلامِهِما . . .





عَاصِم : وَأُحَاوِلُ دَائِماً إِدْخَالَ السُّرُورِ عَلى قَلْبَيْهِما ، وَذَلِكَ بَالتَّوَدُّدِ لَهُما وَعَدَمِ إِزْعَاجِهِما.



يَاسِر : وَلا أَمُدُّ يَدِي إِلى طَعَامٍ أَوْ شَرَابٍ قَبْلَهُما ، بَلْ أُفَضِّلُهُما عَلَى نَفْسِي في كُلِّ شَيءٍ..

عَاصِم : وأُساعِدُهُما في كُلِّ مَا أسْتَطِيعُ ، وَخَاصَّةً فِيما يَتَعلَّقُ بِتَدْبيرِ المنْزِلِ ، وحَمْلِ الأغْراضِ ..









يَاسِر : وَدَائِماً أَدْعُو اللهَ لَهُمَا بِكُلِّ خَيْرٍ ، وَأَسْتَغْفِرُ اللهَ لَهُما ، وَأَسْأَلُهُ سُبْحَانَهُ لَهُما الخَاتِمَةَ الحُسْنَى .





عَاصِم : أَتَجَنَّبُ التَّقَدُّمَ عَلَيْهِمَا، فِي الدُّخُولِ أَوِ المَشْيِ، أَوِ الخُرُوجِ، وَلا أَمُدُّ الرِّجْلَ أَمَامَهُمَا.







ياسِر : أُحافِظُ عَلى سُمْعَتِهِما،
وَلا أَتَسَبَّبُ في شَتْمِهِما،
وَأَسْتَشِيرُهُما في جَميعَ الأُمور ..
وأُنَفِّذُ أَوامِرَهُما ..

عاصِم : وَإِنْ مَاتا ، فَإِنِّي أُكْثِرُ مِنْ زِيارَةِ قَبْرَيْهِما،
وَأُكْثِرُ مِنْ ذِكْرِهِما ، وَالاِسْتِغْفارِ لَهُما ،
وَالتَّرَحُّم عَلَيْهِما..



تعلمنا .. معاً





بِرُّ الوالِدَيْنِ ، مِنْ أَهَمِّ أعْظَمِ الواجِباتِ عَلَيْنا ، وتَرْكُهُ يُغْضِبُ اللهَ تَعالى .



بِرُّ الوالِدَيْنِ ، يَشْـمَلُ احْتِرامَهُما ، وطاعَتَهُما في غَيْرِ مَعْصِيَةِ اللهِ ، ويَشْمَلُ خِدْمَتَهُما .



السَّلامُ فَرْضٌ على النّاسِ عامّةً ، والوالِدَيْنِ خاصَّةً كُلَّما دَخَلْتَ عَلَيْهِما أوْ خَرَجْتَ .



لَيْسَ مِنَ البِرِّ أبَداً أنْ أرْفَعَ صَوْتي عَلى والِدَيّ ، فَهُما سَبَبُ وُجودي في هَذه الحَياة .



مِنْ واجِبي أنْ أساعِدَ والِدَيَّ فيما أسْتَطيعُ .



أدْعو لَهُما في حَياتِهِما وبَعْدَ مَوْتِهِما .

صديقي .. احذر





احْذَرْ مِنْ عُقوقِ الوالِدَيْنِ ، وهو عَدَمُ طاعَتِهِما أو مَعْصيتِهِما ، أو مُخالَفَةِ أمْرِهِما .



احْذَرْ مِنَ العُقوقِ ، فالعاقُّ لا يَدْخُلُ الجَنَّةَ ، ولا يُوَفِّقُهُ اللهُ في الدُّنْيا .



احْــذَرْ أنْ تَرْفَعَ صَوْتَكَ فَوْقَ صَوْتِ والِدَيْكَ ، لِأنَّ ذَلِكَ مِنَ العُقوقِ .



احْذَرْ أنْ تَنْسى فَضْلَهُما عَلَيْكَ ، وعَلى إِخْوَتِكَ فَهُما رَبَّياكَ صَغيراً وعَلَّماكَ كَبيراً .



احْذَرْ أنْ تُضَيِّعَ وَصاياهُما ، واعمَل بِنَصائِحِهِما فَهُما يُريدانِ الخَيْرَ لَكَ دائماً .



احْذَرْ مِنَ القَطيعَةِ والهُجْرانِ حَتى وإِنْ كَبِرْتَ ، وصِلْهُم وادْعُ لَهُم دائماً .



صديقي .. أقترح عليك



أنْ تُقَبّلَ يَدَيْ والِدَيْكَ كُلَّ صَباحٍ وفي كُلِّ مُناسَبَةٍ .



أنْ تَطْلُبَ مِنْهُما الدُّعاءَ دائِماً .



أنْ تُهْدِيَهُما هَدِيَّةً ولو كانَتْ رَمْزِيَّةً ، فالهَدِيَّةُ مَحَبَّةٌ .



أنْ تَبَرَّ أصْدقاءَهُما ، فَهُوَ مِنْ أبَرِّ البِرِّ .



أنْ تُشارِكَهُما الحديثَ بأدَبٍ ، وتُصاحِبُهما إلى مَجالِسِ الكِبارِ بإذْنِهِما لِتَتَعَلَّمَ .



أنْ تُساعِدَ أمَّكَ في إنْجازِ الأعْمالِ المَنْزِليّةِ ، وتُساعِدَ أباكَ في عَمَلِه حَسْبَ اسْتِطاعَتِك .



أضف إلى معلوماتك



أمَرَنا اللهُ تَعالى بالإحْسانِ إلى الوالِدَيْنِ بِقَوْلِهِ :

(وقَضى رَبُّكَ ألّا تَعْبُدوا إلّا إيّاهُ وبالوالِدَيْنِ إحْساناً) .



والِدُ رَسولِ اللهِ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ :

عَبْدُ اللهِ بنُ عبدِ المطَّلِبِ .

وَوالِدَتُهُ آمِنَةُ بِنْتُ وَهْبٍ .



عَبَّرَ القُرْآنُ الكَريمُ عَنِ الوالِدِ بِلَفْظَةِ (المولودُ لَهُ) .



عيسى عَلَيْهِ السَّلامُ خُلِقَ مِنْ أمٍّ ومِنْ غَيْرِ أبٍ ،

وهِيَ مُعْجِزَةٌ عَظيمَةٌ ، وكانَ باراً بأمِّهِ أعْظَمَ البِرّ .





يوميّات الطفل المسلم



مع الأخوة

الدكتور

محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف

لجنة التأليف في دار الحافظ

عاصِم : أَحْتَرِمُ الإخْوَةَ الكِبَار ، وَأَعْطِفُ عَلى الصِّغارِ ، فقَدْ قالَ رَسولُ اللّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : «لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَرْحَمْ صَغِيرَنا وَيُوَقِّرْ كَبيرَنا»..



سامِر : أَتَواضَعُ لإخْوَتِي ، وَأُسَامِحُهُمْ إِنْ أَخْطَؤُوا ، وَأُحْسِنُ مُعَامَلَتَهُمْ.. و أَتَمَنَّى لَهُمُ الخَيْرَ دَائِماً ، كَما قالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ :
«لا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ».



سامِر : أُراعِي شُعُورَهُمْ دائِماً ، فَلا أُظْهِرُ الفَرَحَ إِذَا كَانَ أَحَدُهُمْ حَزِيناً ، وَلا أُزْعِجُهُمْ إِذَا كَانُوا نَائِمِين..



عاصِم : أُعاشِرُ إِخْوَتي بَحُسْنِ الخُلُقِ ،
كَمَا قالَ رَسُولُ اللّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ :
«خَيْرُكُمْ خَيْرُكُمْ لأَهْلِهِ ، وَأَنا خَيْرُكُمْ لأَهْلِي» .



عاصِم : أَتَجَنَّبُ اسْتِخْدَامَ حَوَائِجِهِمُ الشَّخْصِيَّةِ دُونَ إِذْنِهِم ،

وَلا أَتَدَخَّلُ في شُؤُونِهِم الخَاصَّةِ .



سامِر : أُحافِظُ عَلى مَوَدَّتِهِمْ ، وَأَتَغاضَى عَنْ هَفَوَاتِهِمْ ، وَلا أُكْثِرُ مِنَ اللَّوْمِ وَالعِتابِ ، بَلْ أُسامِحُ وَأَعْفُو ..



عاصِم : أَتَجَنَّبُ إِيذاءَ أَحَدِهِمْ بِالكَلامِ أَوِ الشَّتْمِ ، أَوْ بِاليَدِ أَوْ بِالمُزَاحِ غَيْرِ المُهَذَّبِ ..



سامِر : أُسارِعُ لِمُسَاعَدَةِ إِخْوَتِي ، وَأَسِيرُ
في حَاجَاتِهِمْ ، وَأُقَدِّمُهُمْ على نَفْسِي . .








عاصِم : أَتَعَرَّفُ عَلى أَحْوالِهِمْ ، وَأَسْأَلُ عَنْ أَوْضاعِهِمْ ،
قَالَ تَعَالى: (إِنَّمَا المُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ).


سامِر : دَائِماً أدْعُو اللهَ لهُمْ بِظَهْرِ الغَيْبِ ،
وَأُقَدِّمُ لَهُمُ الشُّكْرَ عَلى مَعْرُوفِهِمْ ..

سامِر : أَبْذُلُ لَهُمُ النَّصِيحَةَ ، وَأُعامِلُهُمْ بِالحِكْمَةِ وَالمَوْعِظَةِ الحَسَنَةِ ، وَأُحافِظُ عَلى سُمْعَتِهِمْ ، وَأَنْتَصِرُ لَهُمْ .



تعلمنا .. معاً





أنْ أحْتَرِمَ مَنْ هُوَ أكْبَرُ مِنّي وأُوَقِّرَهُمْ وَأُساعِدَهُمْ ، وأعْطِفَ عَلى الصِّغارِ وأرْعاهُمْ .



المؤمِنونَ إخْوَةٌ ، ولِذا يَجِبُ أنْ أعامِلَهُم بالحُسْنى .



أنْ أتَواضَعَ لإخْوتي وأحْسِنَ مُعامَلَتَهُم .



أنْ أتَعَلَّمَ مِنْهُم ، وأعَلِّمَهُم بِما أعْلَمُ مِنْ خَيْرٍ .



أتَعاوَنُ مَعَهُم عَلى الخَيْرِ والبِرِّ .



أنْ أسارِعَ في مُساعَدَتِهم ، وأوثِرَهُم على نَفْسي .

صديقي .. احذر





احْذَرْ أنْ تَتَكَبَّرَ عَلى إخْوَتِكَ الكِبار أو الصِغار ، أو تُؤْذيَهُم بالكَلامِ .



احْذَرْ أنْ تَأخُذَ أشْياءَهُمُ الشَّخْصِيَّةَ دونَ إذْنِهِم .



احْذَرْ أنْ تَمْزَحَ مَعَهُم مَزْحاً غَليظاً .



احْذَرْ أنْ تكونَ أنانِيّاً مَعَهُم .



احْذَرْ أنْ تَغْتابَ إخْوَتَكَ وأهْلَكَ ، أو تَنُمَّ بَيْنَهُم ، فَهذا يورثُ الكُرْهَ والبَغْضاءَ .



احْذَرْ مِنَ القَطيعَةِ والهُجْرانِ بَيْنَكَ وَبَيْنَ أهْلِكَ ، ولكِنْ صِلْهُم وادْعُ لَهُم دائِماً .



صديقي .. أقترح عليك



أنْ تزورَ إخْوتكَ ، وتُبادِلُهُمُ الزِّيارَةَ كُلَّ حينٍ .



أنْ تتَّخِذَ الهَدِيَّةَ طَريقاً لِكَيْ تقْتَرِبَ أكْثَرَ مِنْهُم .



أنْ تَدْعُوَ لَهُم في ظَهْرِ الغَيْبِ وبَعْدَ كُلِّ صَلاةٍ ، لأنَّ ذَلِكَ الدُّعاءَ مُسْتجابٌ بإذْن الله .



أنْ تَتعاوَنَ مَعَهُم في مَشاريعَ مُفيدَةٍ لَكَ ولَهُم .



أنْ تَتواضَعَ لَهُم ، وتُظْهِرَ لَهُمُ السُّرورَ والمَحَبَّةَ .



أنْ تَدْعوَهم إلى نُزْهَةٍ مُمْتعَةٍ أو رِحْلَةٍ مُفيـدَةٍ بِمَشـورَةِ والدَيْكَ .



أضف إلى معلوماتك



للنَّبيِّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ إخوةٌ مِنَ الرَّضاعَةِ مِثْلُ : الشَّيماءِ ، وعُثْمانَ بنِ مَظْعونٍ .



المؤاخاةُ التي تَمّتْ بَيْنَ المهاجِرينَ والأنْصارِ ، كانَتْ أوّلَ ما فَعَلَهُ النَّبيُّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلَّمَ بَعْدَ هِجْرَتِه إلى المدينَةِ .



أخو سَيِّدِنا يُوسُفَ عليه السلام مِنْ أمِّهِ وأبيهِ والَّذي آواهُ إلَيْهِ .. اسْمُهُ بِنيامين واسْمُ أمِّهِ راحيل .



الأُخُوَّةُ الَّتي مَدَحَها اللهُ تَعالى في كِتابِهِ العَزيزِ هِيَ أُخُوَّةُ الإيمانِ .





يوميّات الطفل المسلم

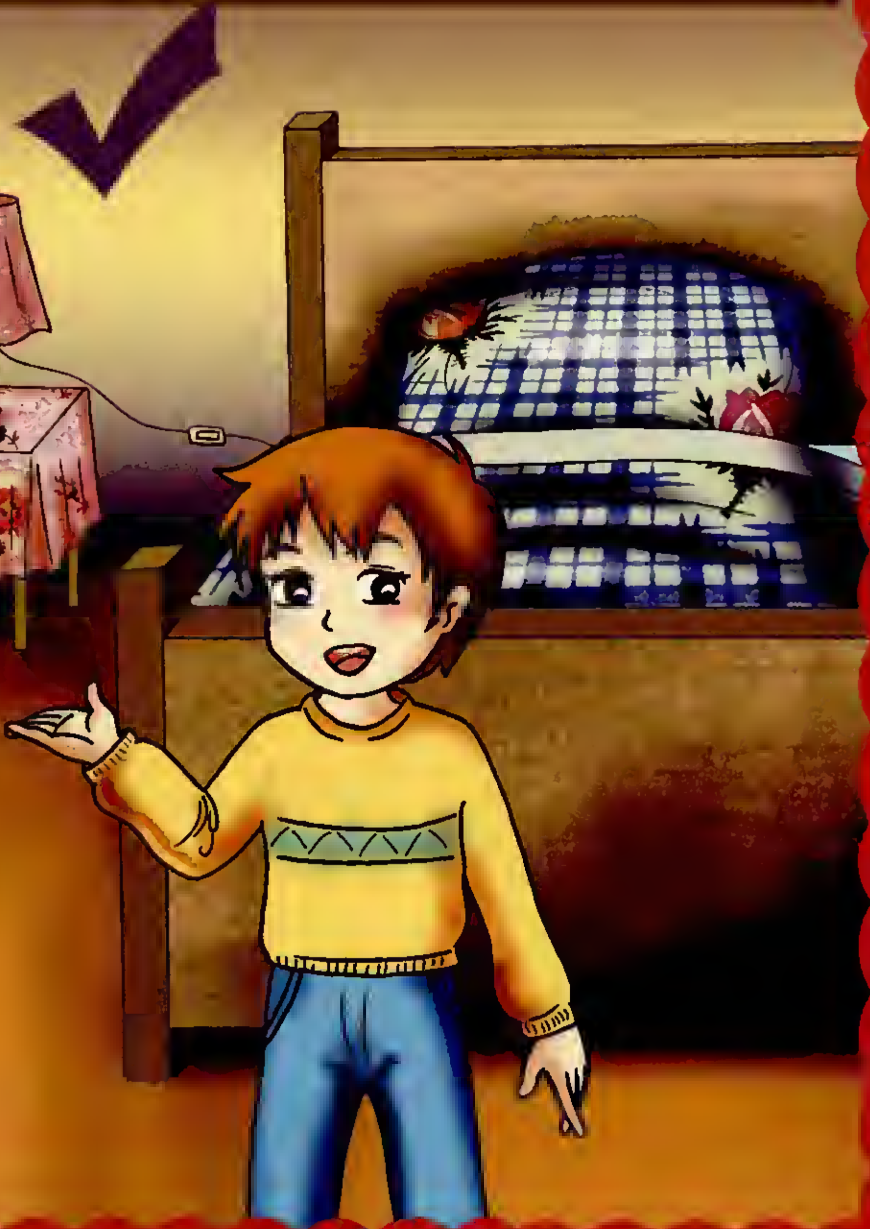


آداب النّوم

الدكتور
محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف
لجنة التأليف في دار الحافظ

عاصِم : أُحِبُّ أنْ أنَامَ مُبَكِّراً ، وَأَسْتَيْقِظُ مُبَكِّراً ،
لأَنَّ في ذَلِكَ الكَثير مِنَ العافيةِ والنَّشاطِ .



خالِد : أَعْتادُ عَلى الوُضُوءِ قَبْلَ النَّوْم ،
وَعَلى قِراءَةِ بَعْضِ الآياتِ مِنَ القُرْآنِ الكَرِيم ،
كَسُورَةِ الإخْلاصِ وَالمُعَوِّذَتَين .



عاصِم : لا أَنامُ على بَطْنِي ، وَلا عَلى ظَهْرِي ، وَإِنَّما أَنامُ عَلى جَنْبي الأَيْمَن ، وَتِلْكَ سُنَّةُ الرَّسُولِ الكَريم صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ ..



خالِد : أَدْعُو بِدُعاءِ رَسُولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ:
« بَاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبي وَبِكَ أَرْفَعُهُ » ..





عاصِم : قَبْلَ النَّوْمِ أَقُومُ بِإِغْلاقِ الأَبْوابِ وَالنَّوافِذِ ، وَأُطْفِئُ المَواقِدَ وَالنِّيرانَ ، وَأُغَطِّي الأَوانِي وَالأَبارِيق.



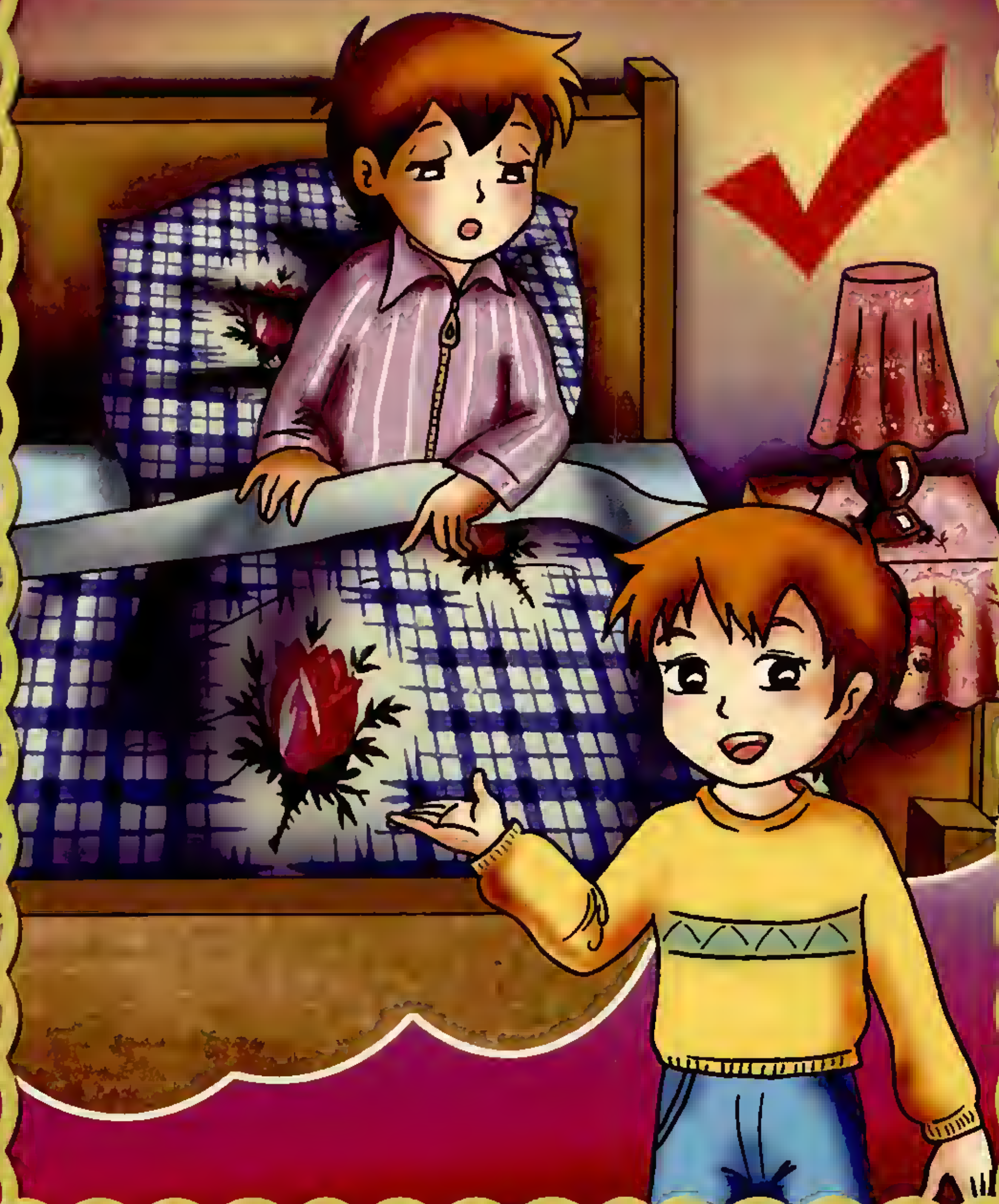
خالِد : إِذَا رَأَيْتُ حُلُماً حَسَناً حَمِدْتُ اللهَ وَحَدَّثْتُ بِهِ أَصْحابي ، وَأَمَّا إِذا رَأَيْتُ حُلُماً سَيِّئاً قُلْتُ : أَعُوذُ باللّهِ مِنَ الشَّيْطانِ الرَّجِيم ..



عاصِم : أَلْبَسُ مِنْ ثِيابي الثِّيابَ اللّيِّنَةَ الوَاسِعَةَ وَالمُرِيحَةَ ، وَأَتَجَنَّبُ التَّعَرِّيَ وَالتَّكَشُّفَ .



عاصِم : كُلَّما اسْتَيْقَظْتُ خِلالَ النَّوْمِ قُلْتُ :
«لا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الوَاحِدُ القَهَّارُ، رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَما بَيْنَهُما وَهُوَ العَزِيزُ الغَفَّارُ».



خالِد : لا أُحِبُّ النَّوْمَ تَكَلُّفاً ، وَلا أَسْتَلْقِي عَلَى الفِراشِ إِلاَّ إِذَا شَعَرْتُ بِالنُّعاسِ . .



عاصِم : وَعِندَمَا أَسْتَيْقِظُ مِنَ النَّوْم ، أُرَدِّدُ قَوْلَ رَسُولِ اللّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : «الحَمْدُ لِلّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَماتَنا وَإِلَيهِ النُّشُور» .



خالِد : أَقُوْمُ إِلى الوُضُوءِ وَالصَّلاةِ ، ثُمَّ
أَتَوَجَّهُ إِلى مُمارَسَةِ بَعْضِ أَنْوَاعِ الرِّيَاضَةِ .





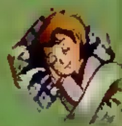
تعلمنا .. معاً



أنْ أنامَ مُبكِّراً وأستَيْقِظَ مُبكِّراً .



أنْ أتّبِعَ سُنّةَ النّبيّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلّمَ بالوُضوءِ والدُّعاءِ قَبْلَ النّوْمِ .



أنْ أنامَ عَلى جَنْبي الأَيْمَنِ اتّباعاً لِسُنّةِ النّبيِّ صَلّى اللهُ عَلَيْهِ وسَلّمَ .



أنْ أُطْفِئَ الموْقِدَ والمدْفَئَة ، وأُغْلِقَ الأبوابَ والنّوافِذَ قُبَيْلَ النّوْمِ .



أنْ أُفْرِغَ قَلْبي وعَقْلي مِنَ التّفكيرِ حَتّى أنامَ براحَةٍ وهُدوءٍ .



أنْ ألْبَسَ ثِياباً مُناسِبَةً للنّوْمِ ولا أتَكَشّفَ .



صديقي .. احذر



احْذَرِ السَّهرَ طَويلاً فإنَّهُ يُضْعِفُ الجَسَدَ والعَقْلَ .



احْذَرْ مِنَ النَّوْمِ بَعْدَ الطَّعامِ فَهُوَ مُضِرٌّ جِدّاً .



احْذَرْ أنْ تَنامَ عَلى بَطْنِكَ أو ظَهْرِكَ .



احْذَرْ مِنَ النَّوْمِ الطَّويلِ فتأثيرُهُ كالنَّوْمِ القَليلِ ، مُضِرٌّ جِدّاً للجَسَدِ والعَقْلِ .



احْذَرْ مِنَ النَّوْمِ في غُرْفَةٍ لَيْسَتْ صِحّيَّةً .



احْذَرْ مِنَ التَّكَشُّفِ أثناءَ النَّوْمِ فالبَرْدُ يُؤذي الصِّحَّةَ .





صديقي .. أقترح عليك



أنْ تُنَظِّمَ نَوْمَكَ بِبَرْنامَجٍ لا إفْراطَ فيهِ ولا تَفْريط .



أنْ تُفرِغَ عَقْلَكَ وقَلْبَكَ مِنَ الهُمومِ والتَّفكيرِ قَبْلَ النَّوْم .



أنْ تتوضَّأَ قبْلَ النَّوْمِ .



أنْ تَسْتَيقِظَ عَلى صَلاةِ الفَجْرِ يَومِيّاً .



أنْ تَمْنَعَ مَصادِرَ الإزْعاجِ حَتّى تَنامَ نَوْماً هَنيئاً .



أنْ تَنامَ القَيْلولَةَ إنْ كانَ لَدَيْكَ وَقْتٌ .



أضف إلى معلوماتك



أثْناءَ النَّوْمِ مِنَ السّاعَةِ ٩ حتى ١١ مَساءً يَتِمُّ التَّخلُّصُ مِنَ السُّمومِ الزّائِدَةِ في الجِسْمِ في الجِهازِ اللمْفاوِيّ .



أثْناءَ النَّوْمِ مِنَ السّاعَةِ ١١ مَساءً حتّى ١ صَباحاً ميعادُ تَخَلُّصِ الكَبِدِ مِنَ السُّمومِ لِيَتُمّ طَرْحُها ، ويكونُ هَذا الوَقْتُ المِثاليُّ للنَّوْمِ العَميقِ .



أثْناءَ النَّوْمِ مِنَ السّاعَةِ ١ حتّى ٣ صَباحاً ميعادُ تَخَلُّصِ المَرارَةِ مِنَ السُّمومِ ويُعْتَبَرُ وَقْتاً مِثالياً للنَّوْمِ العَميقِ .



أثْناءَ النَّوْمِ مِنْ مُنْتَصَفِ اللَّيْلِ حتّى ٤ صَباحاً هو الوَقْتُ الَّذي يُنْتِجُ فيهِ النُّخاعُ العَظْمِيُّ خلايا الدَّمِ .





يوميّات الطفل المسلم



آدَابُ الطَّعَامِ والشَّرَابِ

الدكتور
محمد عمر الحاجي

متابعة وإشراف
لجنة التأليف في دار الحافظ

عاصِم : يَجبُ أَنْ نَغْسِلَ أَيْدِيَنا قَبْلَ الطَّعامِ وَبَعْدَهُ ، كَما قالَ الرَّسُولُ صَلَّى اللهُ عَلَيهِ وَسَلَّمَ : «بَرَكَةُ الطَّعامِ الوُضُوءُ قَبْلَهُ ، وَالوُضُوءُ بَعْدَهُ»..



أَنَس : قَبْلَ الطَّعامِ أَقُوْلُ :
« بَاسْمِ اللهِ ، اللَّهُمَّ بارِكْ لَنَا
فِيما رَزَقْتَنا ، وَقِنا عَذابَ النّارِ ».





عاصِم : أَتَنَاوَلُ الطَّعَامَ بِيَدِي اليُمْنَى ،
وَآكُل مِنْ أَمامي ، وَمِنْ حافَّةِ الصَّحْنِ
لا مِنْ وَسَطِهِ .

أَنس : يَجِبُ أَنْ نُصَغِّرَ اللُّقْمَةَ ،
وَنُجيدَ المَضْغَ ، وَلا نَأْكُلَ بِنَهَمٍ ،
ولا نُسْرِعَ في الْتِهامِ الطَّعامِ ...



عاصِم : لا آكُلُ مِنَ الطَّعامِ المَكْشُوفِ
أَوِ المُلَوَّثِ ، وَلا أَتَناوَلُ الخُضارَ وَالفَواكِهَ
إِلّا بَعْدَ غَسْلِها بِشَكْلٍ جَيِّدٍ .





أَنس : أَجْلِسُ إِلى الطَّعامِ بِاعْتِدالٍ ،
وَلا آكُلُ وَاقِفاً أَوْ مُضْطَجعاً ،
أَوْ مُتَّكِئاً ، أَوْ ماشِياً ..



عاصِم : لا أَذُمُّ شَيْئاً مِنَ الأطعِمَةِ ، وَلا أَسْتَهْتِرُ بِنِعْمَةِ الأَطْعِمَةِ، بَلْ أُحافِظُ عَلَيها ، وَلا أُلْقِيها في القُمامَةِ.











أَنس : أَتَجَنَّبُ الضَّحِكَ أَثْنَاءَ الطَّعامِ ، وَلا أُدْخِلُ الطَّعامَ عَلى الطَّعامِ مَهْما كانَ قَلِيلاً .

عاصِم : لا أَنامُ بَعْدَ الطَّعام مُباشَرةً ، وَلا أَقُوْمُ بأَعْمالٍ جَسَدِيَّةٍ أَوْ فِكْرِيَّةٍ مُتْعِبَةٍ .

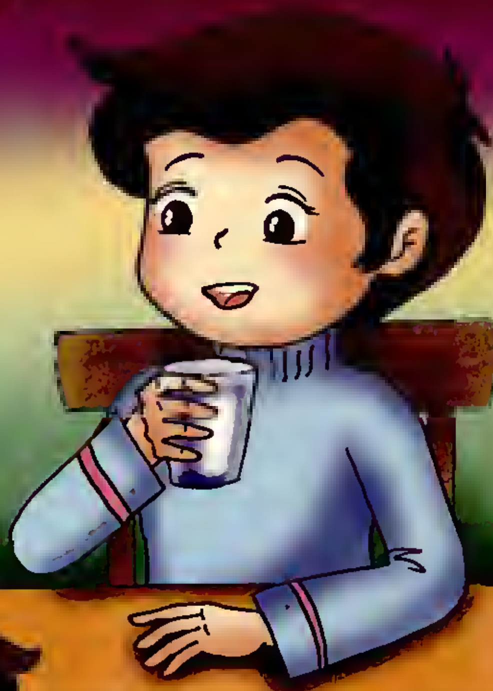
٢٢ X ٦٠ ÷ ٣ = ؟







أَنَس : لا أَشْرَبُ الماءَ دَفْعَةً وَاحِدَةً ، إنَّما على دَفَعاتٍ ثَلاثٍ ، وَأَتَنَفَّسُ في كُلِّ مَرَّةٍ خارجَ الإناءِ .





أَنس : أُنْهي طَعامِي وَشَرابي بِقَوْلِ رسولِ اللهِ صَلى اللّهُ عَلَيهِ وَسَلّمَ : « الحَمْدُ لِلّهِ الّذِي أَطْعَمَنا وَسَقانا وَجَعَلَنا مُسْلِمِين ».





تعلمنا .. معاً



أنْ أغْسِلَ يَدَيَّ قَبْلَ الطَّعامِ وبَعْدَهُ .



أنْ أبْدَأَ الطَّعامَ والشَّــرابَ بِقَولي باسْمِ اللهِ .



أنْ آكُلَ ممّا يليني مِنَ الصَّحْنِ ، ولا آكُل مِنْ وَسَطِه .



أنْ أجْلِــسَ إلى الطَّعامِ باعْتِدالٍ .



أنْ أُحافِظَ عَلى نِعْمَةِ الطَّعامِ فلا أرْمي بِبقاياهُ ..
بَلْ أدَّخِرُهُ حَتّى أجوعَ .



أنْ أتَنَفَّسَ حينَ أشْرَبُ خارِجَ الإناءِ كُلَّ مَرَّةٍ .

صديقي .. احذر





احْذَرْ أنْ تَأكُلَ بِنَهَمٍ ، أوْ أنْ تُسْرِعَ بالأكْلِ .



احْذَرْ أنْ تَأكُلَ واقِفاً أو مُضْطَجِعاً .



احْـــذَرِ الضَّحكَ أثْناءَ الطَّعامَ ، فَهوَ مَضَـــرَّةٌ ، وإدْخـــالَ الطَّعام عَلى الطّعام .



احْذَرْ أنْ تَنامَ بَعْدَ الطَّعامِ ، ولَكِنْ تَمَشَّ قَليلاً .



احْـــذَرْ مِنَ التَّخْليطِ ، والتَّنويعِ في الطَّعامِ ، لأنَّ ذَلكَ يَهْدِمُ الصِّحَّةَ .



احْذَرْ أنْ تَأكُلَ مِنَ الطَّعامِ المَكْشـــوفِ .

صديقي .. أقترح عليك





أنْ تَتّبِعَ بَرْنامجاً غِذائِيّاً بِمشورَةِ والِدَيْكَ ، دونَ تَكَلُّفٍ ولا إفْراطٍ .



أنْ تَصومَ يَوْماً أو يَوْمَيْنِ بالأسْبوعِ .



أنْ تصْـنَعَ جَدْولاً تَكْتُبُ فيهِ كُلَّ يَوْمٍ نِعْمَـةً ، وتَحْمَدَ اللهَ عَلى ذَلِكَ .



أنْ تَنْصَحَ أصْدقاءَكَ وأخْوتَكَ بما تَعَلّمْتَهُ مَعَنا .



أنْ تُنَظِّمَ مقاديرَ طَعامِكَ بِدونِ إسْرافٍ ولاتَقْتيرٍ ، ولا تُقَصِّرَ في حَقِّ جَسَدِكَ .



أنْ تَحْمَدَ اللهَ عَلى نِعَمِهِ بَعْدَ كُلِّ طَعامٍ وشَرابٍ ، وتَدعو بِما تَحْفَظُ مِنْ دعاءٍ .



أضف إلى معلوماتك



أنَّ الطَّعامَ الغَنيَّ بالألْيافِ يَقي مِنَ الإمْساكِ ، ويُخَفِّضُ مِنَ الإصابَةِ بِمَرَضِ القَلْبِ .



إنَّ الكالسيومَ يَبْني العِظامَ في سِنِّ الطُّفولَةِ ، ويَمْنَعُ حدوثَ هَشاشَةِ العِظامِ بَعْدَ البُلوغِ .



يَحْتاجُ جِسْمُ الإنْسانِ إلى ٨ أكْوابٍ مِنَ السَّوائِلِ لِيُعَوِّضَ ما يَفْقِدُهُ عَنْ طَريقِ البَوْلِ والعَرَقِ .



نَحْصَلُ على فيتامين (أ) مِنَ اللَّبَنِ والبَيْضِ والجُبْنِ والكَبِدِ وزَيْتِ السَّـــمَكِ .